

REPORTAGE

# LENE

## TOG YOGAN TILL KONSERTHUSEN

Yogan gjorde att hornisten Lene Skomedal praktiskt taget fick tillbaka livet. Nu reser hon från scen till scen över Europa för att lära andra musiker att stärka fysiken och minska stressen genom att bemästra andning och rörelse.

TEXT CECILIA NEBEL FOTO ANNA ROSÉN



**D**ET ÄR EN vanlig arbetsdag på Göteborgs konserthus. Musiker kommer och går genom entrén och hälsar glatt på receptionisten vid sceningången. De alla

flera försvinner in i korridorerna. Men inte alla. Några smiter upp för trappan med instrumentlådan i ena handen och yogamattan i den andra.

Frilansviolinisten Charlotta Grahn Wetter är en av dem.

– Som violinist har man alltid spänningar i nacke och rygg.

YOGAN HAR hittat ut ur de flashiga träningsmagasinen och blivit ett träningsredskap för allt fler. Senare år har också konserthus och festivaler förstått lockelsen i att kombinera klassisk musik och yoga. I Helsingborg, till exempel, har orkestern lockat helt nya konsertbesökare genom att erbjuda yoga till levande musik.

Göteborgssymfonikerna har också anammat konceptet. Men den här dagen handlar det inte om ett möte mellan musiker och konserthusbesökare, utan om musikerna själva.

I DEN STORA foajén med utsikt över Götaplatsen står frilansmusikern, hornisten och yogainstruktören Lene Skomedal redo att möta ett gäng morgontrötta orkestermusiker och musikhögskoleelever. Musiken är dämpad och golvet fylls av mattor i olika kulörer. Det sorlas lite lågmält, men efter en liten stund dämpas pratet och allt fler slår sig ner med benen i kors. Några blundar och går in i sig själva.

Lene har förberett sig noga. Som orkestermusiker vet hon vad deltagarna har att brottas med: värkande axlar, hårt belastade ryggar och stela nackar. Musiker är, liksom elitidrottare, en speciell yrkesgrupp som hela tiden måste prestera på hög nivå för att kunna hålla sig kvar i sitt yrke. Men medan elitidrottare ofta har tillgång till läkare för att förebygga och behandla skador är medvetenheten om skaderisker betydligt lägre bland musiker. Därtill kommer stressen och pressen att alltid leverera på topp: Att sätta det där solot, att vara lyhörd,

vaken och fokuserad under långa repetitioner och utmanande konserter. Att klara av att göra sitt allra bästa under en provspelning – att omsätta månader av förberedelser i några minuters briljans som kan öppna dörren för – eller helt rasera – möjligheten att få den där åtråvärda musikertjänsten.

ALLT DETTA VET Lene Skomedal, och hon vill få deltagarna att hitta verktygen att hantera stressen. En del av det handlar om att släppa prestationskraven.

– Nu lämnar vi orkestertänket. Jag är ingen dirigent, ni måste inte hålla samma tempo. Utgå från dagsformen och hur det känns. All prestation slänger vi ut – nu försöker vi bara landa i vår egen kropp, säger Lene till gruppen.

Det är inte helt enkelt. Några följer rörelserna med lätthet, andra tvekar, eller tappar balansen, men försöker igen.

– Försök få ner andningen i magen. Är det något du kan släppa taget om? Som du inte ska slösa energi på? Den där jobbiga dirigenten eller kollegan som klagat hela tiden. Bara släpp det ...

*»Molto legato ... det ska kännas som en enda lång rörelse. Tänk glissando ... som i Mahlers femma«*

LENE INSTRUERAR och visar, ibland använder hon musikreferenser:

– Molto legato ... det ska kännas som en enda lång rörelse. Tänk glissando ... som i Mahlers femma, säger hon med mjuk röst.

Kroppar sträcks ut och krymper ihop, efter en stund verkar alla vara inne i sina egna tempon.

– Orkestermusiker är så vana att prestera. Att hela tiden tänka ”vad kan bli bättre?” Det är utmanande för dem att inte alltid ge sitt yttersta. Här övar vi oss på att tänka ”det är bra nog som det är”. Det är viktigt att lyssna inåt, förklarar Lene.

Hon går runt bland deltagarna, rättar till en hand, en fot. Ger hela tiden alternativ till rörelser som hon vet kan vara svåra eller onödigt utmanande. Att skada en handled är förödande för en violinist, att vrida till nacken eller ryggen skulle innebära stora problem för vem som helst. Lene tror att många drar sig för att testa yoga av just den anledningen.

Lene Skomedal vill hjälpa musiker att prestera på topp. Och nu börjar berättelser strömma tillbaka till henne. "Musikstuderande har berättat hur de är så nervösa inför en provspelning att de knappt har kunnat hålla i instrumentet. Då har de tagit till yogan och sen bara gått in och satt det."



»Kroppen är så oerhört stor del av instrumentet, jag tror inte vi alltid förstår det.«

– Eftersom jag själv är musiker så vet jag hur känslig man är och hur viktigt det är att göra rörelser som inte skadar. Jag är noga med att anpassa så att yogan fungerar för alla, säger hon.

FÖR VIOLINISTEN Charlotta Grahn Wetter är det en trygghet att följa någon som vet vilka rörelser som kan vara riskfyllda. Idag är yogan en rutin hon inte vill vara utan:

– För mig har just andningen gjort stor skillnad, jag har blivit mycket bättre på att fokusera och behålla koncentrationen, säger hon.

Lene Skomedal lägger en hand på någons rygg eller axel med ett lätt tryck. Påminner om intentionen: "Släpp taget". Lyssna inåt – och andas. Det får effekt. Under passet är det flera som, lite i hemlighet, torkar bort en tår eller två.

– Det är alltid minst en som gråter under passet. Jag tror det handlar om att man äntligen får

slappna av. Spänningar från många långa rep och konserter bara rinner av.

DET ÄR NU drygt ett år sedan Lene Skomedal bytte konsertkläderna mot triksåerna och gjorde solhålsningen inför sin första grupp musiker. Det skedde efter att några hornistkolleger nyfiket hade frågat vad Lene egentligen hade för sig i korridoren innan konserten. "Kunde hon kanske lära ut några rörelser till de andra?"

Det kunde hon. Och det blev starten på en mission som idag handlar om att skraddarsy yogapass för musiker.

Hon har inriktat sig på att hitta övningar som passar i olika situationer.

– Den viktigaste yogan är egentligen den som sker utanför mattan. Den kraftfulla "solkrigaren" är perfekt att göra innan en konsert för att ta sig an något som kräver inre styrka och självförtro-

LENE SKOMEDAL

Ålder 39

Yrke Frilansmusiker

Passion Att få fler musiker upptäcka kraften i yogan.

Mer info [yogalene.com](http://yogalene.com)



## »Passager som tidigare krävde fyra andningar klarar jag nu på en.«

ende. Om man är uppe i varv och kommer hem mitt i natten efter en konsert kan det vara skönt att landa i den mjuka ”duvan” – det ger både stretch och lugn. Eller bara plocka ut någon övning som känns positiv innan man går in på scen. Få igång blodflödet och djupandningen.

– Balansövningar är så bra för att hitta fokus. Det gör jag ofta i övningsrummet.

HON BESKRIVER sig själv som musiker till 90 procent och yogalärare till 10 procent. Visionen är att fler musiker ska göra yogaövningar lika självklart som att stå och öva på den där skalan, eller ”räkan”, om och om igen.

– Jag vill att alla ska få verktyg att göra det de behöver; grunda sig, hitta fokus, lugna sig eller boosta sig. Att man som musiker ska må så bra som möjligt, undvika skador, ha kontakt med sin andning och verkligen kunna njuta av musiken när man spelar. Kroppen är en så oerhört stor del av instrumentet, jag tror inte vi alltid förstår det.

För Lene Skomedal drabbade denna insikt henne med kraft för fem år sedan. Gravid med sitt första barn fick hon mardrömsbeskedet: Inne i hennes livmoder växte också en tumör. Glädje över barnet byttes till sorg och oro och en kamp för livet. Flera månader senare kunde Lene och hennes man Terje Skomedal, som också är musiker, tillslut välkomna en frisk liten pojke.

Glädjen och lättnaden var obeskrivlig. Men för Lene hade den långa vägen tillbaka precis börjat. Efter flera operationer var hennes bukmuskulatur som bortblåst. En katastrof för en brassmusiker.

– Då för fem år sedan kunde jag inte göra någonting. Och det kunde ha slutat där – spelandet också.

MEN SÅ PLOCKADE hon upp yogan som hon tidigare använt, fast på ett helt annat sätt. Sakta byggde hon upp styrkan igen. Varannan dag kunde hon öva hemma i 20 respektive 40 minuter. Sen tog det stopp. Men med andningens och yogarörelsernas hjälp kunde hon successivt öka sin förmåga. Idag känner hon sig starkare än någonsin.

– Jag trodde inte det var möjligt att komma dit där jag är idag. Passager som tidigare krävde fyra andningar klarar jag nu på en. Det är extrem skillnad.



Lene Skomedal, som själv är musiker, är noga med att hela tiden fråga hur det känns och ge alternativ till rörelser som kan vara utmanande. Handederna är extra känsliga hos en violinist till exempel.

Även om mitt utgångsläge var extremt så är kunskapen om hur man bygger upp muskulaturen igen viktig för alla musiker som fött barn, menar hon.

OCH EFFEKTERNA av yogan är fler, säger hon med ett skratt.

– Jag har blivit fyra centimeter längre bara genom bättre hållning, starkare baksida och öppnare framsida. Jag har dessutom ökat min lungkapacitet med två liter, har aldrig ont eller skador längre – innan hade jag alltid ont någonstans. Och jag mår mycket bättre rent mentalt och är så mycket mer avslappnad, både i förberedelser och på plats.

– Yoga är ingen magi, även om det känns så.

Lilla Yogaskolan >

# Lilla yogaskolan



## DJUP SQUAT

**Hur?** Mattbrett isär med benen, tårna vinklade något utåt. Sitt djupt ner. Alternativ är att stötta rumpan mot en vägg, eventuellt rulla en matta/filt under hämlarna, ha ett par block eller något annat under rumpan, om det blir för intensivt och du inte kommer hela vägen ner.  
**Effekt?** Jag använder alltid denna innan konsert och upplever den som grundande, fokuserande, och den boostar testosteronet så att du blir mer redo för utmaningar.



## ÖRNENARMAR

**Hur?** Korsarmarna två gånger, tänk armbågar fram och upp samtidigt som du rundar i nacke och rygg.  
**Effekt?** Ökar blodcirkulationen i axlarna och jag använder den innan, under och efter repetitioner eller konsert, för att värma upp och även för att återhämta snabbare.



## VÄXELANDNING

**Hur?** Täpp till höger näsborre, andas in genom vänster näsborre, täpp till båda näsborrar och håll andan, andas ut genom höger näsborre, andas in genom höger näsborre, håll andan, andas ut vänster näsborre. Upprepa flera gånger, gärna några minuter.  
**Effekt?** För mig är detta den bästa andningsövningen för att bli fokuserad och grunda mig, samtidigt som den ger mig energi.



## TRASDOCKAN

**Hur?** Stå höftbrett isär med fötterna, böj på benen och häng framåt. Ta tag om dina armbågar och häng ut ryggen, gunga gärna mjukt från sida till sida, och slappna av i nacken och käken. Rulla långsamt upp.  
**Effekt?** Denna använder jag efter rep eller konsert, när jag är trött i axlarna, ryggen och ansiktet och vill återhämta mig snabbare. En av de mest avslappnande positionerna för nacken, samtidigt som du får blod till hjärnan och ansiktet.



## KRIGARE 2

**Hur?** En något mer komplicerad position att förklara kort, men det finns superbra beskrivningar på nätet.  
**Effekt?** När du blottlägger strupen och hjärtat, och "öppnar" i höften, så boostar du testosteronet i kroppen och blir mer redo för utmaningar. Positionen är även grundande och jag använder den mycket innan konsert.